

Etiquetado de los productos alimenticios en México

Labeling of food products in Mexico

Aarón Arturo Morín-Juárez,^a
Gerardo Rivera-Silva^a

^aUniversidad de Monterrey, Escuela de Medicina, Laboratorio de Ingeniería Tisular y Medicina Regenerativa. San Pedro Garza García, Nuevo León, México

Correo electrónico: gerardo.rivera@udem.edu

Como una medida concreta para prevenir la diabetes en México, en la presente carta al editor los autores sugieren que en el etiquetado de los productos alimenticios se presente el índice glucémico, a fin de promover buenos hábitos alimenticios.

México tiene un problema grave: la diabetes tipo II. Dicha enfermedad está relacionada con la obesidad y la dieta, por lo que conocer el índice glucémico y la carga glucémica en los alimentos que consumimos se convierte en una importante estrategia de prevención. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT 2016), 9.4% de la población tiene diabetes, lo que se traduce en más de 6.5 millones de personas adultas que padecen la enfermedad.¹ En este padecimiento, el sobrepeso y la obesidad son considerados factores de riesgo modificables, los cuales están presentes en personas de todas las edades y son adquiridos debido a un estilo de vida poco saludable.

La diabetes es una enfermedad progresiva y se asocia con múltiples factores: ambientales, dietéticos, inmunológicos, entre otros. La dieta es un elemento fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes, ya que una alimentación adecuada y saludable mantiene los niveles recomendables de glucemia, lo que es crucial en la prevención de complicaciones por hiperglicemia.² Cuando se realiza el diagnóstico de diabetes, una de las prioridades es la alimentación, que debe ser sana, equilibrada y personalizada. Se recomienda limitar o disminuir el consumo de alimentos con altos contenidos de grasas y carbohidratos, consumir verduras y alimentos integrales, disminuir el consumo de sal y bebidas alcohólicas. Una alimentación adecuada puede prevenir las complicaciones como la retinopatía, insuficiencia renal y pie diabético.^{3,4}

El índice glucémico (IG) mide la velocidad en la que 50 gramos de carbohidratos son digeridos y producen un aumento en los niveles de glucosa en sangre. El IG con valor de 100 corresponde a glucosa pura, el valor superior a 70 es considerado alto, el que oscila entre 56 y 69 se considera un rango medio y aquel que está por debajo de 55 es bajo. Conocer este valor permite identificar alimentos con un IG alto, a fin de poderlos combinar con carne u otros alimentos para disminuir sus valores a un rango medio (**cuadro I**). Un valor más práctico es la carga glucémica (CG), que proporciona información más compleja sobre la influencia que tiene un cierto alimento en el aumento de la glucosa en la sangre. Un valor alto de CG es de 20, entre 11 y 19 se considera medio y de 10 o menos, un nivel bajo. Este valor se obtiene al multiplicar el IG de un alimento y la cantidad de azúcares que contiene una porción promedio de alimento; después, el resultado es dividido entre 100.⁵

Cuadro I Índice glucémico de algunos alimentos de mayor consumo

Valor alto (> 70)	IG	Valor medio (56-59)	IG	Valor bajo (< 55)	IG
Cerveza	110	Pan integral	69	Taro hervido	53
Harina de arroz	95	Galletas de escama de trigo	69	Mango	51
Zanahorias cocidas	92	Espagueti blanco	68	Helado de frutas sin azúcar	51
Galletas de arroz	87	Leche entera	68	Pastas integrales	50
Confituras	86	Arroz integral hervido	68	Sopa de verduras	48
Arroz con leche	86	Sémola de trigo	67	Yogurt, fruta	41
Tapioca	85	Gachas de mijo	67	Chocolate	40
Pan para hamburguesa	85	Piña	66	Manzanas	39
Copos de maíz	81	Pasas	64	Leche de soya	34
Puré de papa instantáneo	80	Calabaza hervida	64	Peras	34
Avena instantánea	79	Camote hervido	63	Leche descremada	30
Gachas de arroz	78	Plátanos	62	Frijoles	29
Papa hervida	78	Miel	61	Lentejas	29
Sandía	76	Maíz dulce	59	Salchichas	28
Arroz blanco	72	Pasteles	59	Garbanzos	28
Puré de papa	70	Agua de frutas	59	Ciruella	25
Pan de trigo sin levadura	70	Azúcar blanco	59	Habas de soya	16
Pan blanco (gluten)	70	Granola	57	Cacahuete	15
Papa cocida	70	Jugo de naranja	57	Lechuga	15
Palomitas de maíz	70	Papas fritas	56	Verdura verde	15

IG Índice glicémico

Tanto el IG como la CG determinan el impacto que tienen los carbohidratos de los alimentos en el aumento del azúcar en la sangre; por ello son un factor importante en la planificación de una dieta. Para que esto suceda, es importante que los alimentos disponibles para consumo humano indiquen en su etiqueta los valores del IG.⁶ Una vez integrado el IG al etiquetado de los alimentos, se podrá ayudar a prevenir y tratar la diabetes. El objetivo final es utilizar la prevención y promover los buenos hábitos alimenticios, como estrategia esencial en el combate de esta enfermedad en México.

Palabras clave

Etiquetado de Alimentos; Diabetes Mellitus Tipo 2; Índice Glucémico; Carga Glucémica

As a specific measure to prevent diabetes in Mexico, the authors suggest in this letter to the editor that the labeling of food products show the glycemic index, in order to promote healthy eating habits.

Keywords

Food Labeling; Diabetes Mellitus, Type 2; Glycemic Index; Glycemic Load

Referencias

1. Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT 2016). México: Instituto Nacional de Salud Pública; 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
2. Casals C, Casals-Sánchez JL, Suárez-Cadenas E, Aguilar-Trujillo MP, Estébanez-Carvajal FM, Vázquez-Sánchez MÁ. Fragilidad en el adulto mayor con diabetes mellitus tipo 2 y su relación con el control glucémico, perfil lipídico, tensión arterial, equilibrio, grado de discapacidad y estado nutricional. *Nutr Hosp*. 2018;35(4):820-6. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1672>
3. Nicoletto BB, Sarmiento RA, Pedrollo EF, Krolikowski TC, Canani LH. Association between progranulin serum levels and dietary intake. *PLoS One*. 2018;13(8):e0202149. DOI: [10.1371/journal.pone.0202149](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202149)
4. Liu JX, Zhu L, Li PJ, Li N, Xu YB. Effectiveness of high-intensity interval training on glycemic control and cardiorespiratory fitness in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clin Exp Res*. 2019;31(5):575-93. DOI: [10.1007/s40520-018-1012-z](https://doi.org/10.1007/s40520-018-1012-z)
5. Hernández P, Mata C, Lares M, Velazco Y, Brito S. Índice glucémico y carga glucémica de las dietas de adultos diabéticos y no diabéticos. *An Venez Nutr*. 2013;26(1):5-13. Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org/ve/ediciones/2013/1/art-2/>
6. Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Etiquetado de los Alimentos. Codex Alimentarius. Roma, Italia: OMS, FAO; 2007. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a1390s.pdf>

Cómo citar este artículo: Morín-Juárez AA, Rivera-Silva G. Etiquetado de productos alimenticios en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2019; 57(3):131-2.